



10月

11月

12月

のメニュー

食欲の秋の到来です。実りの秋とも言われ、おいしい食べ物がいっぱい!!

「ついつい食べ過ぎちゃうのよね・・・」

そんなアナタにおすすめの、きのこや根菜を使ったヘルシーレシピをご紹介します。根菜は体を温めてくれたり、腸内環境を整えてくれたりと良いことづくめ。里もやれんこん、ごぼうなど、旬のおいしい根菜料理をお楽しみください。

11月は24日の和食の日にちなんで和食メニュー、12月はクリスマスを感じていただけたら・・・と洋食メニューにしました。

季節ごとに皆さまの顔を思い浮かべ、プロジェクトメンバーみんなで考えてきたレシピたちです。





エネルギー 591kcal

塩分 2.9g
たんぱく質 21.2g

1食当たりの
食材費 270円



枝豆と塩昆布の焼きいなり

エネルギー 352kcal
塩分 0.8g

こんがり焼いたお揚げの香ばしさと、
パリパリ食感がおいしい♪
栄養バランスの良いメニュー！

- 枝豆はさやから出す。
- 油揚げはキッチンペーパーで油をおさえ、3等分に切る。
- ボウルに温かいご飯、枝豆、塩昆布、ごま油を入れて混ぜ合わせ、8等分(1人2個)に分けて丸め、油揚げに詰める。
- フライパンに3を並べ、中火で両面焼き色がつくまで焼いたら火を止め、最後にめんつゆを回しかける。

※余った油揚げは汁物などに入れる。

材料 (4人分) → 食材分量表は112ページ

油揚げ	3枚 (90g)
ゆで枝豆(さや付き)	150g
塩昆布	大さじ3 (15g)
ご飯	米1.3合分
ごま油	小さじ2
めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ½



なすときゅうりの浅漬け

エネルギー 37kcal
塩分 0.4g

しょうがやごま油の風味、
酢の酸味を活かし、
塩分控えめでもおいしく食べられます。

- きゅうりはピーラーで皮をしま目にむき、5mm幅の斜め切りにしてポリ袋に入れ、うま味調味料をふってもみ込む。
- しょうがは千切り、なすはタテ半分に切って5mm幅の半月切りにし、1に加える。
- ポリ袋にめんつゆ、酢を加えてよくもみ、30分程冷蔵庫で冷やす。食べる前にごま油を加えて和える。

材料 (4人分) → 食材分量表は112ページ

なす	2本 (160g)
きゅうり	1本 (100g)
うま味調味料	5ふり
しょうが	1かけ (15g)
めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ1と½
酢	大さじ2
ごま油	小さじ2



ひっつみ汁

エネルギー 202kcal
塩分 1.7g

青森、岩手の郷土料理！手で引きちぎることを
現地の方言で「引つむ」と言い、
鍋に入れる様子から名づけられました。

- ボウルに小麦粉を入れ、少しずつ水を加えて、耳たぶくらいのやわらかさにこねる。ひとかたまりにして、ぬれぶきをかけ常温で30分程ねかす(冬場は1時間)。
- ごぼうは皮をこそげて斜め薄切りにし、10分程水につける。
- 鶏肉は一口大、大根、にんじんはいちょう切り、しいたけは薄切り、長ねぎは斜め薄切りにする。
- 鍋に鶏肉、大根、にんじん、ごぼう、しいたけ、水を入れ、野菜に火が通るまで、中火で15分程煮たら、Aの調味料を加える(水がなくなってきたら足す)。
- 1を食べやすい大きさにちぎり薄くのばして汁に加え、火が通り浮いてくるまで煮る。最後に長ねぎを加え、ひと煮立ちしたら火を止める。

材料 (4人分) → 食材分量表は112ページ

薄力粉	100g
水	60ml
鶏もも肉	120g
ごぼう	½本 (50g)
大根	¼本 (200g)
にんじん	½本 (50g)
しいたけ	3枚
長ねぎ	½本 (50g)
水	800ml
A 酒	大さじ1
みりん	大さじ1
和風だしの素	小さじ1
しょうゆ	大さじ2

エネルギー 517kcal

塩分 3.0g
たんぱく質 24.6g

1食当たりの
食材費 297円

※ご飯110g (185kcal) を含む

高野豆腐の卵とじ



エネルギー 115kcal
塩分 1.0g

高たんぱく質で、鉄分、カルシウムを含む高野豆腐は健康の味方！
手でちぎることで、味が染み込みやすくなります。



材料 (4人分) → 食材分量表は113ページ

高野豆腐	2枚 (34g)	A めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ3
玉ねぎ	½個	水	150ml
溶き卵	2個分	みりん	大さじ1
しいたけ	2枚		
三つ葉	適量		

- 高野豆腐は、ぬるま湯に10分程つけて戻し、両手で
はさむようにして水気を絞り、一口大にちぎる。
- 玉ねぎはタテ半分に切り、繊維に垂直に薄切りにす
る。しいたけは薄切りにし、三つ葉は3cm長さに切る。
- フライパンにAと玉ねぎ、しいたけを入れフタ
をして煮る。玉ねぎがしんなりしてきたら
高野豆腐を加え、弱火でさらに3分程煮る。
- 溶き卵を全体に回し入れ、卵が半熟状になるま
で煮る。器に盛り三つ葉をのせる。



青菜と桜えびのだし酢和え

エネルギー 16kcal
塩分 0.5g

うま味たっぷりの桜えびでいだしがでます♪

- 小松菜は3~4cm長さに切り、耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップ
をし、電子レンジ(600W)で3分程加熱し、粗熱がとれたら、水気
を絞る。
- ボウルに酢とめんつゆを入れ、1の小松菜と桜えびを加えて、全体
をよく混ぜ合わせる。

材料 (4人分) → 食材分量表は113ページ

小松菜	1束 (200g)
桜えび	大さじ3 (5g)
酢	小さじ2
めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ2



さんまのつみれ汁

エネルギー 201kcal
塩分 1.5g

市販のさんまのすり身を使って、
旬の味覚を楽しみましょう。

- ボウルにAを入れて、よく混ぜる。
- 1にさんまのすり身を加え、粘りがでるまで混ぜ合わせる。
- 大根、にんじんはいちょう切り、長ねぎは斜め切りにする。ごぼう
は皮をこそげて斜め薄切りにし、10分程水につける。
- 鍋に大根、にんじん、ごぼう、水、和風だしの素を入れ、野菜に火が
通るまで煮る。
- 2をスプーンなどでだんご状にして鍋に加え、つみれが浮いてきたら
みそを溶き入れ、長ねぎを加えてひと煮立ちさせる。

材料 (4人分) → 食材分量表は113ページ

さんまのすり身	2尾分 (200g)
A みそ	小さじ1
片栗粉	大さじ1
水	大さじ2
ごぼう	½本 (50g)
大根	¼本 (200g)
にんじん	½本 (50g)
長ねぎ	½本 (50g)
和風だしの素	小さじ1
水	700ml
みそ	大さじ1と½

甘酢しょうがのいなりずし

甘酢しょうがの辛味や酸味、しゃきしゃきとした食感がおいしいいなりずしです。



- 1 甘酢しょうがは千切りにする。
- 2 温かいご飯に、1と甘酢しょうがの汁、白ごまを加え、切るように混ぜる。
- 3 2を8等分の俵型にし、味付けいなりあげに詰める。

材料 (4人分)

→ 食材分量表は114ページ

味付けいなりあげ	8枚
甘酢しょうが	30g
甘酢しょうがの汁	大さじ1
炒り白ごま	大さじ½
ご飯	米1合分

※味付けいなりあげは、1枚当たり重さ12g、塩分0.1gのものを使用。

エネルギー 219kcal
塩分 0.5g

山形芋煮

里いも、牛肉、長ねぎ、こんにゃくが入った山形の郷土料理。



材料 (4人分)

→ 食材分量表は114ページ

牛こま切れ肉	150g	A 水	800ml
里いも	3個 (150g)	酒	大さじ2
ごぼう	½本 (50g)	和風だしの素	小さじ2
長ねぎ	½本 (50g)	しょうゆ	大さじ2
こんにゃく	½枚 (100g)	砂糖	小さじ2

- 1 里いもは皮をむき、食べやすい大きさに切る（ぬめりが気になる場合は塩でもみ、水洗いをする）。
- 2 ごぼうは包丁の背などで表面をこそげて、斜め薄切りにし水につけてアクを抜く。
- 3 こんにゃくは手でちぎり、長ねぎは斜め切りにする。
- 4 鍋にA、里いも、ごぼう、こんにゃくを入れて、里いもに火が通るまで煮る（水がなくなってきたら足す）。
- 5 食べやすい大きさに切った牛肉を加えてアクを取り、しょうゆ、砂糖を加え5分程煮る。最後に長ねぎを入れ、ひと煮立ちさせる。

エネルギー 180kcal
塩分 2.0g

青菜ときのこのツナ和え

野菜ときのこ、魚がバランスよく食べられる副菜レシピ。



- 1 小松菜は3~4cm長さに切る。しめじは根元を切り、半分長さに切りほぐしておく。
- 2 鍋に湯を沸かし、小松菜を入れ、1分程加熱したらしめじを加え、さらに1分程加熱する。ザルにあげて粗熱をとり、水気を絞る。
- 3 ボウルに2とツナを缶汁ごと入れ、ごま油、和風だしの素を加え、全体を混ぜ合わせる。



材料 (4人分)

→ 食材分量表は114ページ

小松菜	1束 (200g)
ツナ水煮缶	1缶 (70g)
しめじ	½パック (50g)
ごま油	小さじ2
和風だしの素	小さじ1

エネルギー 45kcal
塩分 0.4g

※ご飯110g (185kcal)を含む

鮭とれんこんの照り焼き

秋鮭やれんこん、まいたけから秋をたっぷり感じられます。



- 1 鮭は3等分に切り、片栗粉をまぶす。
- 2 れんこんは皮をむいてタテ半分に切り、5mm幅のいちょう切りにする。まいたけは手でほぐし、貝割れ菜は根を切り半分の長さに切る。
- 3 フライパンにごま油 (大さじ½) をひき、鮭を皮を下にして並べ、中火で両面焼き色がつく程度まで焼いたら、いったん取り出す。
- 4 3のフライパンにごま油 (大さじ½) をひき、れんこんを加え、透き通ってきたらまいたけを加え、さらに炒める。鮭を戻し入れ、Aの調味料を全体に絡め、火を止める。器に盛りつけ、貝割れ菜をのせる。

材料 (4人分)

→ 食材分量表は115ページ

生鮭	3切れ (240g)
片栗粉	大さじ1
れんこん	1節 (180g)
まいたけ	1パック (100g)
貝割れ菜	½パック
ごま油	大さじ1
A みりん	大さじ1と½
しょうゆ	大さじ1と½
酒	大さじ1と½

エネルギー 171kcal
塩分 1.1g

海苔のみそ汁

～昆布とかつお節の合わせだし～



素材のうま味を活かすことで、塩分控えめなのにおいしく仕上がります。

- 1 鍋に水と昆布を入れ、30分程水につけた後、弱火で30分程加熱し、昆布を取り出す（昆布を入れたまま、沸騰させないように注意）。
- 2 1は沸騰直前に火を止め、かつお節を加え2~3分程で鍋底に沈んだら、ザルにクッキングペーパーをしいて濾す（えぐみがでるので絞らない）。
- 3 2に水気を切り一口大に切った豆腐を加え、再度沸騰させたら火を止め、みそを溶き入れ、食べやすい大きさにちぎったのりと、小口切りにした小ねぎを加える。

材料 (4人分)

→ 食材分量表は115ページ

焼きのり	1枚
絹豆腐	½丁 (150g)
小ねぎ	2本
水	800ml
昆布	5cm角2枚 (10g)
かつお節	15g
みそ	大さじ1と½

※焼きのり1枚→ヨコ19cm×タテ21cm

エネルギー 43kcal
塩分 1.0g

長いもと昆布のなめたけ和え

みそ汁のだしから昆布を使って、もう1品！
刻んだ昆布をつぶした長いも、なめたけと和えるだけの簡単レシピ。



- 1 だしから昆布は細切りにし、ボウルに入れ酢を絡めて10分程置く。
- 2 長いもは皮をむいて4つ割りにし、ポリ袋に入れてめん棒などでたたき、食べやすい大きさにする。
- 3 1に長いも、なめたけを加え、全体を混ぜ合わせる。お好みでおろしわさびを加える。

材料 (4人分)

→ 食材分量表は115ページ

長いも	200g
だしから昆布	5cm角2枚分
なめたけ (瓶詰)	大さじ3
酢	大さじ1
おろしわさび	お好み

※だしから昆布とは、だしをとった後の昆布のこと。

エネルギー 77kcal
塩分 0.7g



エネルギー 494kcal
塩分 2.6g
たんぱく質 20.8g
1食当たりの食材費 235円

※ご飯130g (218kcal) を含む



みぞれ揚げ出し豆腐

エネルギー 155kcal
塩分 0.8g

豆腐の水気をしっかりととることがポイント！
水分が残ったまま焼くと油がはねるので注意しましょう。

- 豆腐はしっかりと水気をきる。8等分に切り、片栗粉をまぶす。
- 大根をすりおろす。大根のおろし汁はたれに加えるので捨てずにとっておく。おろし汁の量が足りなければ水を足す。
- 熱したフライパンに油をひき、豆腐を並べて両面に焼き色がつくまで、中火で焼く。
- 小鍋にAを入れて火にかけ、沸騰したら水溶き片栗粉でとろみをつけ火を止める。
- 器に焼いた豆腐を盛りつけ、3のみぞれだれをかける。

材料 (4人分) → 食材分量表は116ページ

木綿豆腐	300g
片栗粉	大さじ3
A 大根おろし	1/8本 (150g)
大根おろし汁	大さじ4
めんつゆ (2倍濃縮)	大さじ3
酒	大さじ1/2
水	小さじ1
片栗粉	小さじ1
サラダ油	大さじ2



たっぷりきのこの鶏だんご汁

エネルギー 105kcal
塩分 1.2g

鶏だんごのつなぎにははんぺんを入れると、
上手くまとまって楽チン！
ふわふわの食感に♪

- 鍋に水と昆布を入れ30分程置く。
- 長ねぎはみじん切り。しめじ、えのきは根元を切り、ほぐしておく。
- ボウルにひき肉、長ねぎを入れ、はんぺんを細かくちぎりながら加える。さらにこしょう、おろししょうがを加え全体をよく混ぜる。タネを12等分に丸める。
- 鍋を中火にかけ、昆布から泡がでてきたら取り出して細切りにし、鍋に戻す。しめじ、えのきを鍋に加え沸騰したら、丸めたタネを入れ3~4分煮る。しょうゆ、塩を加え火を止める。
- 器に盛りつけ、2cm長さに切った三つ葉をのせる。

材料 (4人分) → 食材分量表は116ページ

鶏ひき肉	150g
はんぺん	1枚 (100g)
長ねぎ	1/2本 (50g)
しめじ	1/2パック (50g)
えのきだけ	1/2袋 (65g)
こしょう	適量
おろししょうが	小さじ1
三つ葉	適量
昆布	5cm角1枚
水	600ml
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/2



青菜と桜えびのだし酢和え

エネルギー 16kcal
塩分 0.6g

うま味たっぷりの桜えびでいいだしがです♪



- 小松菜は3~4cm長さに切る。
- 鍋に湯を沸かし、小松菜を入れて2分程ゆでザルにあげて、粗熱をとり水気を絞る。
- ボウルに酢とめんつゆを入れ、小松菜、桜えびを加えて全体をよく混ぜ合わせる。

材料 (4人分) → 食材分量表は116ページ

小松菜	1束 (200g)
桜えび	大さじ3 (5g)
酢	小さじ2
めんつゆ (2倍濃縮)	大さじ2

エネルギー 521kcal
塩分 3.0g
たんぱく質 23.3g
1食当たりの食材費 285円

※ご飯110g (185kcal) を含む



鶏肉とれんこんのみぞれ煮

エネルギー 224kcal
塩分 1.5g

鶏肉を大根のおろし汁に漬け込むことで、
やわらかい食感に！

- 大根は皮ごとすりおろす (汁も使う)。ボウルにAを混ぜ合わせ、一口大に切った鶏肉を加えもみ、10分程置く。別のボウルにBの調味料を合わせる。
- れんこんは皮をむき、5mm幅のいちょう切りにし、水にさらして水気をきる。小ねぎは小口切りにする。
- フライパンに油をひき、鶏肉を皮目を下にして並べ、弱めの中火で焼く。焼き目がついたら裏返し、さらに1分程焼いたら取り出す。
- フライパンでれんこんを炒め、透き通ってきたら、鶏肉を戻し入れ、Bの調味料、大根おろしを汁ごと加え、3分程煮る。器に盛りつけ小ねぎをのせる。

材料 (4人分) → 食材分量表は117ページ

鶏もも肉	300g
A 片栗粉	大さじ1
大根のおろし汁	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
大根	1/8本 (約200g)
れんこん	150g
小ねぎ	適量
サラダ油	大さじ1/2
B mirin	大さじ1と1/2
しょうゆ	大さじ1と1/2
柚子こしょう	小さじ1/2



ほうれん草とにんじんの白和え

エネルギー 54kcal
塩分 0.4g

手作りすることで、塩分や甘さが調整できます。
豆腐の味わいをより感じたい方は、
木綿豆腐でお試ください。

- 鍋に湯を沸かしほうれん草を1分程ゆで、水気を絞り3cm長さに切る。にんじんは3cm長さの千切りにし、1分程ゆでしっかりと水気をきる。
- ボウルにしっかりと水気をきった豆腐をくずし入れ、Aを加えて混ぜ合わせる。ゆでたほうれん草とにんじんを加え和える。

材料 (4人分) → 食材分量表は117ページ

絹豆腐	1/2丁 (175g)
ほうれん草	1/2束 (100g)
にんじん	1/2本 (50g)
A すり白ごま	大さじ1
和風だしの素	小さじ1と1/2
砂糖	小さじ2



焦がしみそ汁

エネルギー 58kcal
塩分 1.1g

こんがり焼いたみそと長ねぎの風味が楽しめる
みそ汁です。

- 油揚げは油抜きし、1.5cm幅の短冊切りにする。しめじは根元を切ってほぐし、長ねぎはみじん切りにする。
- 鍋にごま油を熱して長ねぎを炒め、しんなりしてきたらみそを加えて混ぜ、弱火で焼き色がつくまで焼き、いったん取り出す。
- 鍋にAを入れ沸騰したら、しめじ、油揚げを加えてひと煮たちさせ、火を止めて2を溶き入れる。

材料 (4人分) → 食材分量表は117ページ

油揚げ	1枚 (30g)
長ねぎ	1/2本 (30g)
しめじ	1/2パック (50g)
ごま油	小さじ1
みそ	大さじ1と1/2
A 水	600ml
和風だしの素	小さじ1



エネルギー 479kcal

塩分 2.6g
たんぱく質 27.1g

1食当たりの食材費 286円



春菊の香り混ぜご飯

エネルギー 215kcal
塩分 0.3g

春菊をごま油で炒めることで苦味やえぐみがやわらぐので、春菊が苦手な方にもおすすめ♪
和風だしの素によって、春菊のおいしさがさらに引き立ちます。

材料 (4人分) → 食材分量表は118ページ

春菊	1/2束 (70g)
炒り白ごま	小さじ2
ご飯	米1.3合分
ごま油	大さじ1/2
和風だしの素	小さじ1

- 春菊の茎は細かく刻み、葉は1cm幅に切る。
- フライパンにごま油を熱し1を加えて、全体に油が絡まりしんなりとするまで炒める。
- ボウルに温かいご飯、炒めた春菊、白ごま、和風だしの素を加え、全体をよく混ぜ合わせる。



たらのはらだくさん汁



エネルギー 88kcal
塩分 1.4g

鶏がらスープの素を使って、いつもとはちょっと違った味わいに！
和風だしの素でもおいしく作れます。

材料 (4人分) → 食材分量表は118ページ

まだら	3切れ (240g)
白菜	1/4株 (250g)
えのきだけ	1/2袋 (65g)
ごぼう	1/2本 (50g)
にんじん	1/2本 (50g)
長ねぎ	1/2本 (50g)
水	600ml
酒	大さじ1/2
みそ	大さじ1と1/2
鶏がらスープの素	小さじ1

- たらは熱湯にくぐらせくさみを取り、一口大に切る。
- 白菜はザク切りにし、芯と葉に分ける。えのきは根元を切り、半分の長さに切ってほぐす。ごぼうは包丁の背などで皮をこそげ、斜め薄切りにし10分程水につける。にんじんは皮ごと半月切りにする。長ねぎは斜め切りにする。
- 鍋に水と酒、ごぼう、にんじんを入れて火にかけ沸騰したら、白菜の芯、えのき、鶏がらスープの素を加え、野菜に火が通るまで煮る。
- 3にたらと白菜の葉を加え、たらに火が通ったらみそを溶き入れる。最後に長ねぎを加え、ひと煮立ちしたら火を止める。



厚揚げともやしのねぎだれ和え

エネルギー 176kcal
塩分 0.9g

手軽にたんぱく質を摂りたい時におすすめ！
お好みで一味唐辛子をかけて♪

材料 (4人分) → 食材分量表は118ページ

厚揚げ	300g
もやし	100g
長ねぎ	1/2本 (50g)
ごま油	大さじ1/2
A 水	大さじ1/2
酢	大さじ1
しょうゆ	大さじ1と1/2
砂糖	小さじ1

- フライパンを熱し、厚揚げを切らずに入れて、両面焼き色がつくまで焼き、取り出す。粗熱がとれたら、食べやすい大きさに切りボウルに入れておく。
- 別のボウルにAを混ぜ合わせ、みじん切りにした長ねぎを加える。
- フライパンにごま油を熱し、もやしを炒めてしんなりとしてきたら2の調味液と1の厚揚げを加えて炒め合わせる。

エネルギー 545kcal

塩分 2.6g
たんぱく質 20.8g

1食当たりの食材費 295円

トマト缶を使ったハヤシライス

エネルギー 397kcal
塩分 1.7g

デミグラスソースは使わず、身近な調味料で作ります！
隠し味の赤みそがポイント♪



材料 (4人分) → 食材分量表は119ページ

牛こま切れ肉	180g	カットトマト缶	1缶 (400g)
小麦粉	大さじ1	中濃ソース	大さじ2
玉ねぎ	1個 (200g)	トマトケチャップ	大さじ2
しめじ	1/2パック (100g)	無塩バター	10g
オリーブオイル	大さじ1/2	みそ	大さじ1と1/2
水	100ml	ご飯	米1.4合分

- 牛肉は食べやすい大きさに切り、玉ねぎは薄切りにする。しめじは根元を切り、ほぐす。
- フライパンにオリーブオイルを熱し、牛肉、玉ねぎを加え炒める。肉の色が変わってきたら、しめじを加えてさらに炒め、小麦粉をふり入れ全体に絡むようによく混ぜる。
- 2にカットトマト、水、ケチャップ、中濃ソースを加え、混ぜ合わせる。沸騰したら弱火にし、みそを溶き入れ、バターを加え5分程煮込む。

大根と水菜のサラダ〜柚子こしょうドレッシング〜

エネルギー 47kcal
塩分 0.8g

ちりめんじゃこやかたお節を加えてもおいしいです♪



材料 (4人分) → 食材分量表は119ページ

大根	1/2本 (160g)	A 柚子こしょう	小さじ1
水菜	1/2束 (100g)	酢	大さじ1
ツナ水煮缶	1缶 (70g)	しょうゆ	小さじ2
		オリーブオイル	小さじ2

- 大根は皮をむいて5cm長さの細切りにし、塩少々(分量外)をまぶして5分ほど置き、しんなりしたら水気を絞る。水菜は3cm長さのザク切りにする。
- ボウルにA、ツナ缶の汁を入れ混ぜ合わせる。
- 2に大根、水菜、ツナを加えて混ぜ合わせ、器に盛る。



マシュマロヨーグルトムース

エネルギー 101kcal
塩分 0.1g

マシュマロにはゼラチンが入っているので、ムースのような食感になります♪
お好みでレモンを添えると、酸味でさわやかなおいしさに♪

材料 (4~5人分) (作りやすい分量) → 食材分量表は119ページ

マシュマロ	100g
牛乳	100ml
ヨーグルト(無糖)	150g
レモン	お好み

- 鍋にマシュマロ、牛乳を入れ、弱めの中火でマシュマロが溶けるまで混ぜながら加熱する(焦げやすいので、火加減に注意)。
- 火からおろし、ヨーグルトを加えてよく混ぜ、粗熱がとれたら、容器に注ぎ入れ、冷蔵庫で1時間程冷やす。

※5人分としたときの栄養価です。



エネルギー

546kcal

塩分

2.5g

たんぱく質 26.1g

1食当たりの
食材費

275円



とうもろこしご飯

とうもろこしのやさしい甘味が
シチューとの相性◎



エネルギー 224kcal

塩分 0.4g

- 1 米をとき炊飯釜に入れたら、ホールコーンの汁を1缶分入れ、1.3合の目盛りまで水を加えて炊く。
- 2 炊き上がったご飯に、ホールコーンとコンソメを加えよく混ぜる。

材料 (4人分)

→ 食材分量表は120ページ

ホールコーン(缶)	1缶(内容量190g)
コンソメ顆粒	小さじ½
米	1.3合分

鮭と根菜の和風シチュー

エネルギー 228kcal

塩分 1.4g

隠し味のみそが味のポイント！ 帆立、牡蠣など旬の魚介や鶏肉でもおいしく作れます♪



材料 (4人分)

→ 食材分量表は120ページ

生鮭	3切れ(300g)	コンソメ顆粒	小さじ2
無塩バター	8g	A みそ	大さじ1
大根	¼本(170g)	牛乳	400ml
にんじん	½本(70g)	片栗粉	大さじ1と½
れんこん	100g	白こしょう、パセリ	お好み
水	400ml		

- 1 鮭はキッチンペーパーで水気をふきとり、一口大に切る。大根、にんじんは1cm幅のいちょう切り。れんこんは皮をむき、1cm幅のいちょう切りにし10分程水につける。
- 2 フライパンにバターを溶かし、鮭を皮目から入れ、焼き色がついたら裏返し、火が通ったら取り出す。
- 3 鍋に水と大根、にんじん、れんこん、コンソメを入れ、野菜に火が通るまで15分程煮たら、2の鮭とAを加え、とろみがつくまで煮る。
- 4 器に盛りつけ、お好みで白こしょう、パセリをふる。



焼き野菜のさっぱりサラダ

エネルギー 94kcal

塩分 0.7g

オリーブオイルで焼いたパプリカと
まいたけは、香ばしさや甘味が
増しておいしいです。
お好みのきのこや、れんこん、
かぼちゃなどでも作れます。

材料 (4人分)

→ 食材分量表は120ページ

まいたけ	1パック(100g)
パプリカ	½本(65g)
オリーブオイル	小さじ1
水菜	1束(100g)
A レモン汁	大さじ1
塩	小さじ½
こしょう	少々
うま味調味料	5ふり
オリーブオイル	大さじ2

- 1 まいたけは食べやすい大きさにほぐす。パプリカは5mm幅の細切りにする。水菜は3cm長さに切る。
- 2 ボウルにAの調味料を混ぜ合わせる。
- 3 フライパンにオリーブオイル、まいたけ、パプリカを入れ薄く焼き色がつく程度まで焼き、2に加える。食べる前に水菜を加え、よく和える。